

Krankheit als Chance zur Bewusstwerdung¹

Das rechte Maß als Grundlage einer selbstverantworteten Gesundheitskultur (Teil 2)

Die Lebensbiografie von Hippokrates ist eher dürftig, seine geistige Botschaft im Hinblick auf die Heilkunst jedoch von zeitloser Kraft und unwandelbarer Weisheit. Selbst Priesterarzt, geschult in der ägyptischen hermetischen Tempelmedizin, begriff Hippokrates den Menschen als Mikrokosmos, eingebettet in die „Weltganze“ des Makrokosmos. Er betrachtete weniger die Krankheit als vielmehr den kranken Menschen in seiner Dreigliedrigkeit von Geist, Seele und Körper. Durch sorgfältige Beobachtung und feinsinnige Wahrnehmung suchte er den Menschen in seinem individuellen Kranksein zu erfassen. Seine therapeutische Intervention wurde an erster Stelle über das Wort gestaltet. An zweiter Stelle wurde über die Lebensführung und natürliche Heilmittel behandelt, und erst an dritter Stelle standen die operativen Maßnahmen. Mit seiner „Diaita“ versuchte er den Menschen zu einer geordneten Lebensführung zu erziehen, deren Ziel eine präventive Heilkultur in Selbstverantwortung bildete. Der Schlüssel zur gesunden Lebensführung ist das „rechte Maß“. Es beginnt mit dem rechten Umgang mit Licht, Luft, Wasser, Wärme und Kälte. Dann folgt der rechte Umgang mit Essen und Trinken unter dem Motto: „Eure Nahrungsmittel sollen Eure Heilmittel sein.“

Rhythmus von Bewegung und Ruhe sowie Arbeit und Freizeit

Rhythmus ist das Prinzip des Lebens, also auch jeglicher biologischer Regelvorgänge. Gemäß dem chinesischen polaren Kräftespiel von Yin und Yang unterliegt unser lebendiges Sein einem polaren Kräftespiel. Nicht nur unsere Atmung und unser Herzschlag repräsentieren diesen polaren Rhythmus, sondern auch unser Stoffwechsel, das Verdauungssystem, unsere endokrinen Vorgänge und unsere vegetative Grundregulation.

Die Lebensführung ordnen heißt rhythmisieren.

Bei einseitig krankhaftem Lebensstil – sei es durch Stress und Arbeitsüberlastung oder Bewegungsmangel mit Stubenhockersyndrom – ist ordnender Ausgleich durch Betonung der vernachlässigten Qualität grundlegend und vorrangig gegenüber spezifischer Arzneitherapie.

Das Recht auf Freizeit ist eine Grundforderung, welche die Würde des Menschen konstituiert. Die Fähigkeit aber, mit Freiheit und Freizeit nutzbringend und sinnerfüllend umzugehen, muss noch entwickelt werden. Oberstes Ordnungsprinzip für unsere heutige Arbeitswelt wäre im Sinne einer gesunden Lebensführung die Kultur der Freizeit.

Lassen Sie uns einige Stichpunkte für unser tägliches Leben formulieren, die die gesunde Rhythmik unseres Lebens wieder herzustellen hilft:

- Suche in Zeiten der Anspannung, Arbeits- und Leistungsanforderung regelmäßig, d. h. täglich, den Ausgleich durch:
 - Genügend Schlaf, bewusst gesteuerte Entspannung: Spaziergang an frischer Luft (bei jedem Wetter), Spiel, Sport, Gartenarbeit, musische Tätigkeiten.
 - Periodische, zeitlich festgelegte Stilleübungen meditativer Art (Gönne Deiner Seele Ruhepausen.)
- Schaffe in Zeiten der Erschöpfung, der Unlust, der Depressivität für Leib und Seele Raum zur Sammlung neuer Kräfte:
 - Überdenke Deine Lebenssituation; verzichte auf Unwichtiges und konzentriere Dich auf das Dir Wesentliche; suche Tätigkeiten, die Dir Freude bereiten; sammle neue Kräfte in der Schönheit der Natur.
 - Habe den Mut, Dich rechtzeitig abzugrenzen, wenn Du Dich überfordert fühlst und Deine Seele Schaden nimmt.

Werde Dir wieder bewusst, dass es nicht um ein Wachstum von Gutem geht, sondern um Seelenwachstum. Deshalb bist Du in diese Welt geboren worden.

Sei dankbar für jede Stunde freier Zeit, sie ist das aller kostbarste Geschenk, denn Du kannst sie nutzen, um durch Arbeit am inneren Men-

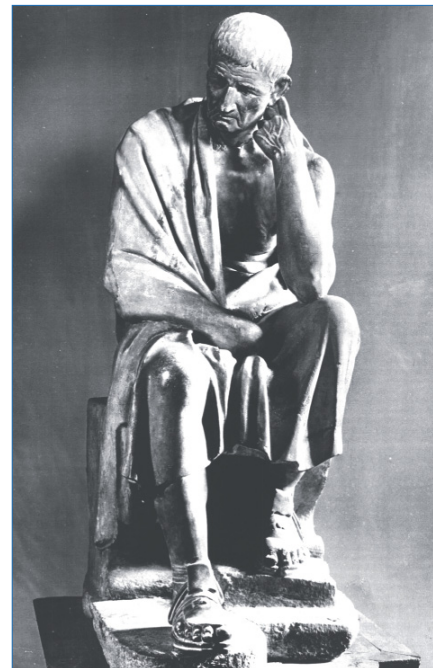


Abb. 1: Die Welt entspricht unseren Gedanken: Wir sind unseres Schicksals Schmiech

schen Deine Bewusstwerdung in Selbstautorität zu fördern.

Wechsel von Schlafen und Wachen

Viele Menschen in unserer heutigen Zeit schlafen, wenn sie wach sein sollten, und umgekehrt leiden viele moderne Menschen unter Schlafstörungen.

Hier einige Stichpunkte, wie wir dieser Rhythmusstörung durch bewusste Lebensführung regulierend begegnen lernen:

- Pflege den Schlaf durch Wachsamkeit am Tage:
 - Fordere Dir tagsüber Dir gemäße körperliche Tätigkeiten ab, die Dich müde machen. Vermeide in den Abendstunden Inhalte, die Konzentration und nervliche Anspannung erfordern oder erzeugen:

¹ Der Artikel basiert auf dem Vortrag von Frau Uecker, der anlässlich des Internationalen Forums 2008 „Lernen mit Herz und Verstand. Lernen – ein Leben lang??“ (21./22. Juni 2008) gehalten wurde.



Dr. med. Dagmar Uecker

Bis 1977 Oberärztin einer Diabetesfachklinik, seit 1977 eigene internistisch-hausärztliche Praxis in Bad Soden mit Zusatzbezeichnung Naturheilverfahren und Homöopathie. Seit 1978 Dozententätigkeit im Bereich Homotoxikologie, ganzheitliche

Regulationstherapie, Homöopathie, Spagyrik, Akupunktur und Aurikulotherapie sowie Naturheilverfahren. Autorin von Lehrbüchern zu verschiedenen Bereichen der Naturheilkunde, Homöopathie und Spagyrik.

Kontakt:

Königsteiner Str. 55B, D-65812 Bad Soden

• Sorge für geregelte Funktion Deiner Ausscheidungs- und Entgiftungsorgane: Überlege und entscheide sorgfältig, was Du in den Körper hineinlässt und beachte, was aus dem Körper über Darm, Lunge, Haut, Niere und Sexualorgane herauskommt.

• Pflege besonders das geschwächte und funktionsgestörte System, z. B. durch Entlastung – wie das Fasten,

• Rege im Krankheitsfall die Entgiftungsorgane zu vermehrter Tätigkeit an: z. B. durch Abfahren, Schwitzen und Trinken.

Sollten diese natürlichen Lebensordnungsprinzipien die rechte Ordnung der Grundregulation nicht erzielen können, dann ist die Unterstützung der Entgiftungsvorgänge über entsprechende homöopathische oder ausleitende Heilmittel, über Vitamine und Spurenelemente erforderlich.

Beherrschung der Gemütsbewegungen

Die Psychosomatik ist keine Erfindung des 20. Jahrhunderts.

Auch die antiken Ärzte wussten, dass unsere Wesenheit ständigen Sinneseindrücken und Fremdbeeinflussungen ausgesetzt ist, die unser Gemüt bewegen, verletzen, frustrieren, zu Enttäuschungen führen und unseren Lebensantrieb lahmen und uns krank machen können. Und sie waren sich der heilsamen Kraft von positiver Lebenseinstellung bewusst:

Ausgeliefert an die Medien und Meinungsmacher von außen und an das Chaos der Affekte und Gefühle von innen treibt der Mensch der heutigen Zeit oft genug wie ein Schiffbrüchiger umher, ziellos und sinnentleert, vor allem dann, wenn die Einstellung auf die innere Mitte dadurch verloren gegangen ist, dass keine Religio im Sinne einer Rückverbindung zur schöpferischen Quelle seiner Existenz mehr besteht.

Beherrschung der Gemütsbewegungen heißt nicht Verdrängung, sondern Bemeisterung. Dieser Anspruch einer Kontrolle über die Seelenkräfte ist nur von einer geistigen Dimension her lösbar. Geist verstanden als Vernunft, Bewusstsein, das auf der Suche ist nach der Sinnfindung und Sinnerfüllung.

Die geistige Dimension ist die eigentlich humane Dimension, die Dimension der Freiheit, der inneren Freiheit, die zugleich Verantwortung beinhaltet. Freiheit wird heute von den meisten Menschen im Sinne „Wovon“ verstanden.

Freiheit „Wozu“ jedoch ist unbequem, erfordert Selbstverantwortung, die Fähigkeit zur Selbstbestimmung und sinnorientierte Lebensführung in dem Bewusstsein, dass unser Planet uns nicht gehört, sondern uns geliehen ist, um unsere Evolutionsaufgabe durch Selbsterkenntnis auf dem Weg der Erfahrung zu begreifen und schließlich zu erfüllen.

Hier einige Stichpunkte, mit denen wir uns dieser hohen Zielvorstellung in unserem täglichen Leben nähern können:

• Kontrolliere Deine Gedanken, zähme Deine Affekte und mache Dir stets Deine Gefühle bewusst:

- Erkenne, dass Du Gedanken und Gefühle hast, dass Du aber nicht Deine Gedanken und Gefühle bist; z. B. hast Du vielleicht Angst, Sorge, Trauer, wie Du ein Taschentuch hast, aber Du bist nicht Angst, Sorge und Trauer. Du, als geistiges Wesen, bist in Wahrheit der Betrachter Deiner Gedanken und Gefühle.

• Erlaube Dir, Empfindungen und Gefühle zu haben, verzeihe sie Dir, wenn sie Dich belasten.

• Lerne, Dein wahres Seelenwesen zu lieben, dann kannst Du auch mit diesen belastenden Emotionen und Gedanken Freundschaft schließen wie mit Haustieren, damit sie Dich nicht überfallen wie Raubtiere.

• Suche Inseln der Ruhe für Deine Seele, in der sie sich in die Wahrnehmung der schöpferischen Gegenwärtigkeit des wirklichen Lebens erheben und ihren Auftrag erfahren kann.

• Nähre Deinen Geist mit diesen positiven Zielvorstellungen.

So erkennen wir demütig, dass die hippokratische Medizin eine seither nicht mehr erreichte ganzheitlich ausgerichtete Qualität von Gesundheitskultur und Selbstverantwortung besessen hat. Und deshalb gehören diese Grundlagen zur Gesundheitsbildung endlich in die ärztliche Ausbildung hinein, wenn wir die endgültige Inflation einer menschengemäßen Heilkunst verhindern wollen.

Spricht man heute davon, das Herz zu öffnen, dann denkt jeder zuerst einmal an eine Bypassoperation.

Die Welt und die moderne, materialistisch orientierte Medizin sind deshalb so seelenlos geworden, weil wir unsere Seele vergessen haben.

Die materialistische Betrachtungsebene des heutigen Menschen ist in der Tat am tiefsten Nadir der Stofflichkeit angekommen, und wir befinden uns in einem kritischen Moment, in der die Geburt einer neuen Bewusstseinsent-

z. B. Fernsehberieselungen mit aggressiven und destruktiven Inhalten, aufregende Gespräche, geistig anstrengende Tätigkeiten.

- Nimm eine leichte Abendmahlzeit ein, spätestens um 19 Uhr.

• Fördere die Schlafbereitschaft durch einen Abendspaziergang, Wasserretreten oder kaltes Abduschen der Beine.

• Lege mit dem Ausziehen Deiner Kleidungsstücke auch alle Probleme des Tages und Deine Sorgen beiseite.

• Schaffe einen stillen Raum in Deiner Seele, denn der Schlaf des Körpers ist die Nüchternheit der Seele.

• Danke, dass Du ein Bett zum Schlafen und ein Dach über dem Kopf hast.

• Versuche, Frieden zu machen mit Dir selbst und allen anderen Geschöpfen, bevor Du einschlafst, denn unsere Gedanken sind wirksame Kräfte, die sich zu Wirklichkeiten verdichten.

Gleichgewicht durch Ausscheidungen und Absonderungen

Nicht nur unsere Umwelt ist hochgradig schadstoffverschmutzt, auch unsere Inwelt ist in einer Ökokrise.

Es ist deshalb das Gebot der Stunde, die Fähigkeiten des Organismus zur Selbstreinigung und Entgiftung systematisch zu nutzen. Die entgiftende Behandlungsstrategie der antiken Ärzte hat deshalb in unserer heutigen Zeit den höchsten Stellenwert in ihrer Geschichte erreicht. Die vier großen Entgiftungssysteme müssen mit Hilfe einer im weitesten Sinne entschlackenden Therapie dynamisiert werden: das Verdauungssystem, das Atmungssystem, die Haut und das Urogenitalsystem.

In Stichworten auf unseren Alltag übertragen heißt das:



Abb. 2: Wassermannzeitalter: Die Geburt einer neuen Bewusstseinsentwicklung, hin zur höheren Beseelung und zum spirituellen Erwachen ist ein kosmischer Imperativ unserer Zeit.

wicklung hin zur höheren Beseelung ein kosmischer Imperativ ist.

Wir befinden alle: Die Welt ist krank wie noch nie. Zu ihrer Rettung bedarf es wahrlich mehr als profaner Klugheit, stringenten Intellekts oder ewigen Palavers in pluralistischer Dissonanz.

Die Wegmarkierungen unserer Zeit – wir erfahren es täglich – sind blanker Egoismus, maßloses Erfolgsstreben, hemmungslose Profitgier, erschreckende Rücksichtslosigkeit, verlogene Massenmanipulation, zerstörerische Aggression und Gewalt.

Es gibt nur ein einziges Arkanum, eine heilbringende Arznei, die diese Not wenden kann. Es ist die Quinta Essentia des Paracelsus, die er in dem Bekenntnis ausdrückt: „der höchste Grund der Arznei ist die Liebe.“ Die Quelle dieser einzigartigen Arznei liegt in uns selbst.

Der beste Arzt des Kranken ist seine ihm innewohnende Lebenskraft, das wussten schon die alten Heilkundigen, die zugleich Priester waren.

Schaffen wir uns also unseren individuellen Weg zum Heilsein aus unserer inneren Seelenkraft. Schaffen wir uns einen inneren Stillerraum, sodass wir den tonlosen Ton der Stimme unserer Seelen-Intuition wieder vernehmen lernen. Verlassen wir mutig das selbst gefertigte Gefängnis vorgeprägter Vorstellungen, die sich uns vor das Licht der Wahrheit gestellt haben. Lassen wir uns nicht mehr dogmatisieren von standardisierter Meinungsmache, die einzig dem Profit großer Konzerne dienen, und denen, die sich daran sanieren. Vergessen wir nicht, dass diese nur am kranken Menschen verdienen. Werden wir uns endlich bewusst, dass die aus statistischen Hochrechnungen gespeisten Glaubenssätze der materialistischen Naturwissenschaft nur solange Gültigkeit für uns haben, wie wir uns ihnen unterwerfen.

Heilung findet in unserem Seelenbewusstsein statt, und keine Statistik und keine hoch gepriesene Kapazität reichen in ihrer Beurteilungsfähigkeit an die unerschöpfliche Quelle unserer Selbstheilungskräfte und deren geistiger Gesetze heran. Es ist allein an uns, dieses Potenzial schöpferischer Möglichkeiten auch zu gebrauchen und aus der passiven Fremdbestimmung in die Eigenautorität zu gehen. Erinnern wir uns doch endlich wieder daran, dass unsere Gedanken Energien sind, die sich zu verwirklichen trachten. Es sind Schöpfungen, die sich in einer materiellen Form verdichten wollen.

Es kann sich nur zur Form verdichten, was der gedachten Vision entspricht: Denken wir also liebevoll, wohlwollend, tolerant, verantwortlich für alle Geschöpfe, allzeit unserer inneren ethischen Idealität entsprechend, dann ist das heilsam und glückbringend für uns und unsere Umgebung. Denken wir hingegen egoistisch, profitgierig, rücksichtslos, aggressiv, destruktiv und intolerant, dann ist das krankmachend für uns und unsere Umgebung.

Die Welt entspricht unseren Gedanken

Wir sind in Wahrheit allein selbst unseres Schicksals Schmied. Das gilt natürlich sowohl individuell als auch kollektiv, und dies gilt nicht nur für eine kurze individuelle Lebensspanne, sondern für große Zeiträume, denn die Kontinuität des Geistes überspannt die flüchtigen stofflichen Lebensepisoden der Menschen, und das Gesetz von Ursache und Wirkung ist nicht nur unbestechlich, sondern hat eine weit reichende Hand.

Weder die klugen Lehrsätze der materialistischen Naturwissenschaft, noch unser aus dem flüchtigen Ego erwachsener Verstand, der sich aus dem kleinen Radius unserer begrenzten Sinnesorgane speist, kann über unser Schicksal auch nur irgendeine wirkliche Entscheidung treffen.

Es ist unsere Seele, die sich entschlossen hat, unseren Körper zu bewohnen, um sich in der materiellen Form auszudrücken, und sie allein entscheidet, wann sie diese vergängliche Form wieder abstreifen will, um ihre Entwicklung in einer neuen Gestalt fortzusetzen.

Deshalb sind alle Heilimpulse, alle Entwicklungsschritte, die aus einer Rückbesinnung auf die innere Seelenstimme in uns aufsteigen, zugleich eine sichere Vorgabe für unseren ureigenen richtigen Weg.

Unerwartete Heilungen und Entwicklungen in ein glückliches, erfülltes und sinnentsprechendes Leben sind die Wunder, die wir ermöglicht haben, weil wir unerschütterlich an sie geglaubt haben. Die Kraft unserer Seele zur Genesung ist aus Liebe und Weisheit gespeist, zu denen unser Ego keinen Zugang hat. Aus dieser geistigen Realität unseres Seins kommen die Inspirationen und Intuitionen, die unser sinngemäßes Handlungsleben bestimmen und diese heilbringenden Entwicklungen bewirken.

mäßes Handlungsleben bestimmen und diese heilbringenden Entwicklungen bewirken.

Unser Körper ist der Resonanzboden unseres geistigen Selbstes. Dieses wahre Selbst bestimmt die Qualität des Körperinstrumentes und seine Fähigkeiten.

Das, was wir Glück nennen, ist Ausdruck hoher kosmischer Synchronizität. Es ist das Einssein, das Gleichschwingen und Gleichtönen mit der Weisheit der Schöpfungsordnung des Universums, das jede Wesenheit liebevoll umfasst und zu ihrer Vollkommenheit antreibt.

Wir haben zu jeder Zeit die Freiheit, unsere Seelenschwingung auf diese kosmische Melodie einzustimmen und nicht mehr auf die Lieder unseres Egos zu hören, die nur mehr eigenwillig entartete Disharmonien und zerstörerische Misstöne verursachen, die zu Krankheit und Leid führen.

Die sicherste Methode, eine Krankheit zu heilen, ist diejenige, die ihre Entstehung verhindert. Prävention aber ist ein selbst verantworteter bewusster Entschluss.

Das wirkliche Leben ereignet sich zwischen den Zeilen unserer äußeren Lebensbiografie. Es geschieht lautlos in der Gegenwartigkeit des Jetzt. Nehmen wir also jetzt, in diesem Augenblick unser Leben autonom in unsere eigene Hand. Hören wir auf die Sprache unserer Seele und erfüllen wir den schöpferischen Auftrag, der wie ein Samenkorn in ihr verborgen ist, dann werden wir heil, glücklich und frei. Im Erleben tiefen inneren Friedens können wir die geistige Arznei aus Liebe allen reichen, die sie nötig haben, weil wir selbst zu dieser Arznei geworden sind.

Literaturhinweise

Uecker, Dagmar: Krankheit als Chance zur Bewusstwerdung (Teil 1). CO'MED Fachmagazin 2008; 7:114-116